

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-04
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-67
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
32	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-62
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-703, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-56	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	16-26
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-39
280	Плов с курицей нач пф	Калорийность-382, Белки-26, Жиры-10, Углеводы-46	60-61
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
31,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-61
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-594, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-81	97-26
Итого за день		Калорийность-1 297, Белки-54, Жиры-58, Углеводы-137	194-52

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-42
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-72
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-66
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
17	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-38
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	16-22
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-47
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	72-63
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-21
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00

Итого за день Калорийность-1 506, Белки-64, Жиры-68, Углеводы-154 **222-00**

Директор:  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 5-11 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-42
54/36	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	45-15
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-88
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-73
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-724, Белки-25, Жиры-40, Углеводы-65	96-00

Обед (2 смена)

20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	5-40
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-59
315	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	65-37
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-17
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-686, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-93	96-00

Итого за день Калорийность-1 410, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-158 **192-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-92
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-46
75/50	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-78
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-23
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-00
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-867, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-71	109-86
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-32
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-22
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-71
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-41	80-25
Итого за день		Калорийность-1 283, Белки-53, Жиры-69, Углеводы-112	190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-53
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-57
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-22
190	Рис с овощами овз пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	23-09
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-66
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-922, Белки-22, Жиры-53, Углеводы-86	110-54
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-32
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-99
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-15
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	83-46
Итого за день		Калорийность-1 377, Белки-51, Жиры-69, Углеводы-135	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Котомчина Т.А.
		Калькулятор	Брованова Н.В.



1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

25	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-61
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-96
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-67
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
27,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-694, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-54	97-26

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	16-26
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-38
285	Плов с курицей нач пф	Калорийность-389, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-47	60-30
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-40
35	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-92
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-608, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-83	97-26
Итого за день		Калорийность-1 302, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-137	194-52

Директор

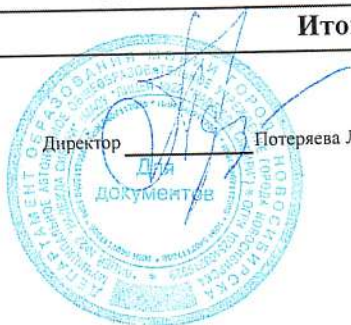
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-54
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-62
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-67
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-46
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-63
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-792, Белки-28, Жиры-49, Углеводы-57	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	16-25
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-44
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	73-65
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-85
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-73
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-700, Белки-37, Жиры-19, Углеводы-95	111-00
Итого за день		Калорийность-1 492, Белки-65, Жиры-68, Углеводы-152	222-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 5-11 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-54
54/36	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	45-09
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-88
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-67
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-722, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-65	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	5-41
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-55
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	65-24
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-85
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-87
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-696, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-96	96-00
Итого за день		Калорийность-1 418, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-161	192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-01
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-45
75/50	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-64
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-24
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-96
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-867, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-71	109-77
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-26
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-22
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-86
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-41	80-34
Итого за день		Калорийность-1 283, Белки-53, Жиры-69, Углеводы-112	190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-68
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-56
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-11
190	Рис с овощами овз пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	23-10
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-46
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-917, Белки-22, Жиры-53, Углеводы-85	110-38
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-25
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-99
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-38
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	83-62
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-51, Жиры-69, Углеводы-134	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.